



GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS DE PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Qué es el envejecimiento activo y cómo conseguirlo

Cómo me cuido y cómo disfruto: Cuando se viven muchos años y cambios en la vida se toma conciencia de lo importante que es adaptarse a ellos para sentirnos bien. Y si de cambios hablamos, ¿qué decir de los de nuestro cuerpo? cuidarlo y quererlo implica sentirnos más felices. Comprender los efectos del envejecimiento en nuestro cuerpo y conocer pautas adecuadas de conducta para cuidarlo y quererlo, es saber envejecer y la mejor manera de prevenir la dependencia. Llevar una “vida sana” se relaciona con sufrir menos enfermedades, viviendo más y mejor. La influencia de los distintos estilos de vida en la salud de los ancianos es decisiva tanto a nivel físico como a nivel mental para sentirnos bien y saber disfrutar de cada etapa eligiendo que hacer cada día.

Pautas

Realizar una lista de las cosas que te gustaría cambiar.

Decidir de esa lista en cuales puedes ser parte activa y puedes cambiar.

Comenzar por las más urgentes y si no por las que resulten más fáciles y así comenzar.

Valorar las dificultades que se van encontrando y ponerse retos para seguir avanzando.

Me siento eficaz: Envejecer bien, activa y saludablemente, requiere percibir control sobre el medio que nos rodea y una alta auto-eficacia, porque ambos aspectos determinan que el proceso de envejecimiento no sea visto como un problema sino como un reto.

En definitiva, envejecer bien es una tarea que el individuo tiene que resolver y, si cree que podrá hacerlo bien, con probabilidad obtendrá resultados positivos durante ese proceso de envejecer. La percepción de control y auto-eficacia para envejecer se aprende a lo largo de la vida, pero, lo más importante es que también pueden ampliarse y entrenarse durante la edad adulta e, incluso, durante la vejez. Podemos aprender a sentirnos más eficaces y, con ello, obtendremos mejores rendimientos

y, probablemente, nos sentirnos más felices y realizados. Las personas que perciben que están envejeciendo bien presentan mejor salud y una mayor longevidad.

Pautas:

Comunicación con hijos, nietos, amigos familiares y promover ayudas como hacer los deberes con ellos, encargarse de realizar llamadas para solucionar un problema o realizar consultas. Realizar un encargo. Tomar la responsabilidad de una actividad. Gestionar unas compras la organización de un evento familiar. Recordar una tarea o actividad a otra persona. Ayudar en ciertas tareas desde encargarse de una compra específica, buscar una dirección teléfono. Promover retos en actividades nuevas que fomentan la autoestima.

Nutrición y salud: La alimentación y un buen estado nutricional son de crucial importancia para el estado de salud pero a partir de la edad madura es fundamental para el proceso de envejecimiento no solo para evitar la aparición de enfermedades sino para la curación de otras. Uno de los objetivos es saber adaptar la alimentación según las nuevas necesidades que surgen con la edad y saber alimentarse si se tiene artrosis, osteoporosis, diabetes, úlceras o problemas cardiovasculares. Por otro lado conocer los factores de desnutrición provocados por falta de apetito, problemas con la dentadura, gastrointestinales, o como consecuencia de efectos de los medicamentos, limitaciones físicas etc... por otro, estilos de vida o factores psicosociales como el aislamiento, soledad, falta de nociones sobre cocina, monotonía en la dieta o pocos recursos...y los factores psicológicos como pueden ser depresiones, procesos de duelo, ansiedad entre otros. La malnutrición o por defecto desnutrición está asociada a una extensa gama de enfermedades degenerativas como arteriosclerosis, infarto de miocardio, cáncer, osteoporosis, cataratas, Parkinson, trastornos gástricos complicaciones de las diabetes...Por lo que una adecuada nutrición no es solo eficaz para alargar la vida sino para aumentar la calidad de la misma.

Pautas:

Artrosis:

Reducir la ingesta de alimentos altamente protéicos (carnes, huevos, leche...) e incorporar mayor cantidad de frutas y verduras.

Evitar frituras.

Sal con moderación.

Evitar bebidas como el té y café fuertes.

Tomar ensaladas frescas de hoja verde, se aconseja tomar crudas el apio, berro, perejil, tomates, lechuga, col, zanahorias y rabanitos.

Tomar pequeñas cantidades de legumbre secas y de frutos secos.

No consumir más de tres huevos por semana.

Ocasionalmente azúcares y harinas blancas.

Las bebidas alcohólicas en poca cantidad.

Osteoporosis:

Tomar calcio siguiendo dieta equilibrada.

Ingerir vitamina D (pescados grasos) para que el calcio se fije en los huesos. También se fija con la exposición al sol durante veinte minutos diarios.

El flúor también favorece la prevención de osteoporosis.

La vitamina B12 estimula la formación de la masa ósea (hígado, carne, pescado, huevo, productos lácteos...)

Ingesta de ácidos grasos omega 3 que impiden la eliminación del calcio por la orina para ello es recomendable tomar pescado azul al menos dos veces por semana.

Toma proteínas (carnes, huevos, leche y derivados, pescados) de forma moderada ya que el exceso favorece la excreción urinaria de calcio.

Evite el alcohol ya que frena la formación de masa ósea.

Moderar el consumo de cafeína y sal que favorece la excreción de calcio.

Evitar el tabaco.

Colesterol:

El pan es preferible que sea sin sal e integral.

Tomar cereales, verduras, hortalizas y frutas.

Tomar tres raciones de carne por semana, piezas magras preferiblemente eliminando la grasa.

Tomar más pescado que carne, e intercalar blancos y azules. Evitar el marisco.

No consumir más de tres huevos por semana.

Tomar legumbres pero que no contenga grasa en su elaboración.

Consumir aceite de oliva.

Evitar los bollos y pastelería.

No abusar de las bebidas carbónicas ni azucaradas.

Tomar agua, zumos infusiones sin estimulantes.

Úlcera estomacal:

Es aconsejable que las comidas sean frecuentes y en pequeñas cantidades, comer despacio y masticar bien. Hay que evitar las salsas ácidas como la del tomate, alimentos elaborados con mucha sal, frutas ácidas y sus zumos, caldos concentrados de carne, cereales de grano entero, carnes de tipo fibroso, frutas y verduras y hortalizas crudas a excepción de la pera y manzana, embutidos, pescados grasos, marisco, alcohol, té, café y especias., chocolate y en general alimentos muy azucarados.

Mantener:

Leche y derivados mejor descremado y sin sal, huevos pasados por agua o en tortilla, carnes tiernas quitando la grasa y la parte fibrosa mejor a la plancha o cocida, jamón york, pescados blancos evitándose su fritura, frutas hervidas o al horno, verduras en forma de puré, aceite de oliva de 0,4 grados de acidez.

Hipertensión Arterial:

Reducir el consumo de sal

Evitar el consumo de alcohol

Dejar de fumar

Ejercicio de forma regular

Reducir el estrés, la relajación mejora la presión arterial.

Diabetes:

Para mejorar el control de azúcar en sangre se debe respetar unos horarios en las comidas, realizar 4-5 comidas al día y consumir alimentos del grupo farináceos (cereales, galletas no azucaradas, pan, patata, arroz legumbres, pasta) y seguir orientaciones de su especialista.

Controlar la ingesta de los alimentos ricos en azúcares simples (de absorción rápida, que hacen subir con rapidez la glucosa en sangre): azúcar, miel, zumos de fruta, bebidas azucaradas, dulces, caramelos, helados, bollería, chocolate, frutas en almíbar...

Seguir una dieta rica en fibra: verduras y hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales...

Evitar las frutas secas, pasas, orejones, dátiles...

Consumir pescado, aceite de oliva, carnes magras, lácteos desnatados...que sean cocidos ligeramente.

Evitar la ingesta de grasas saturadas: carnes y embutidos grasos, leche y yogures enteros, quesos grasos...fritos, rebozados, guisados y salsas.

Agua como bebida principal.

Moderar el consumo de alcohol y café. Y endulzar con edulcorantes alimentos y bebidas.

ANTOXIDANTES QUE REJUVENECEN:

Vitamina A (zanahoria, mandarina, yema de huevo, albaricoque, calabaza, sardina y atún e hígado de pescados)

Vitamina C (perejil, tomate, pepino, cítricos, melón, fresas y grosellas)

Vitamina E (aceite de oliva y girasol, avellanas, nueces, almendras, sésamo y margarina)

Zinc (cereales, ostras, frutos secos, algas, legumbres y carne de pollo y de pavo)

Selenio (huevos, pollos, hígado, setas. Cereales, levadura de cerveza, germen de trigo y frutos de mar)

Polifenoles (frutos rojos, cítricos, legumbres, té y cacao)

El tomate gracias al licopeno contribuye a reducir el cáncer de próstata, pulmón y estómago.

El organismo absorbe mejor el licopeno del tomate cocinado, frito o en salsa que crudo.

EN GENERAL

Realizar una buena elección de los alimentos en el mercado cuidando la manipulación y conservación. Evitar guardar la comida mucho tiempo. Es preferible los alimentos frescos que congelados.

Se recomienda no recalentar repetidas veces la comida ya cocinada y evitar perderse las vitaminas.

No evitar el desayuno y repartir las comidas en 4-6.

Si se congelan los alimentos anotar la fecha y descongelar en frigorífico.

Ante la intolerancia de la lactosa consumir yogures y leches fermentadas.

Moderar el consumo de alcohol.

Cuidar la higiene bucal y/o dentadura.

Masticar bien

Evitar el tabaco.

Ejercicio y cuidado físico. Tan importante como llevar una dieta equilibrada es estar activo físicamente. Son muchos los beneficios cognitivos y cerebrales de la actividad física y el ejercicio aeróbico. Por un lado modera los cambios en la cognición y por otro mantiene cierto grado de plasticidad cerebral lo que supone un menor riesgo de demencia. Conocer nuestra posibilidad es el primer paso y solicitar orientación médica antes de iniciar un programa de actividad física cuando se padezcan problemas cardiacos, tensión arterial alta, problemas de espalda, artritis, dolor en articulaciones, se esté en un proceso de recuperación o una enfermedad crónica. Importante destacar de más reciente incorporación a nuestra cultura el Yoga o el Taichi que aportan beneficios en el equilibrio, fuerza, flexibilidad, calidad del sueño y bienestar psicológico. Lo importante es que el ejercicio que se realice sea atractivo y encaje en la persona para conseguir que se mantenga en el tiempo y así beneficiarse de los efectos positivos que reporta a nuestra salud física y mental.

Pautas:

Caminar entre media y hora diaria solicitando orientación médica si es necesario

Subir por las escaleras en vez de coger el ascensor

Si se desplaza en transporte público, bájese una o dos paradas antes y termine el trayecto caminando. Y si va en coche propóngase aparcar a cierta distancia.

Propóngase paseos y mejor acompañados

Sesiones de tonificación y ejercicio aeróbico.

Yoga, taichí que mejoran la concentración y atención, equilibrio, fuerza, flexibilidad, calidad del sueño y bienestar psicológico.

Varie las actividades y ejercicios y trate de realizarlo en compañía para disfrutar y mantener la motivación.

Aproveche instalaciones de parques destinadas al ejercicio físico.

Utilice ropa y calzado adecuados a la actividad para evitar incomodidades, presiones, lesiones y problemas de transpiración.

Si el clima no es apetecible realice ejercicio en casa, puede recogerse las cosas de una en una y no aprovechar viajes, subir y bajar escaleras de la comunidad.

Prevención del envejecimiento cerebral: Durante el proceso de envejecimiento se producen toda una serie de modificaciones, tanto morfológicas, como funcionales. El cerebro sufre una pérdida de peso y por otro lado disminuye el flujo cerebral, el metabolismo y las funciones de los neurotransmisores. El envejecimiento altera la memoria de diferentes maneras así que es necesario prevenir y realizar actividades tanto físicas como mentales encaminadas a prevenir y contrarrestar

ciertos efectos. Estimular la motivación, la comunicación, el interés y la curiosidad, ganar confianza en uno mismo y seguridad tiene que ser pilares en la prevención del envejecimiento cerebral. Es fundamental sentirse activo y fomentar las aficiones, la actividad física, excursiones, viajes, mantener relaciones sociales dar responsabilidades, leer, escribir, realizar pasatiempos...

Pautas

Fomentar la lectura y escritura, tener un diario, resumir el día, escribir las cosas positivas del día, describir pensamiento y emociones, escribir posibles soluciones a los problemas que se plantean y así evitar los pensamientos repetitivos, rumiantes u obsesivos.

Resumir el día, un libro, la noticia de un periódico revista, lo hablado en una cita con una amiga o amigo...

Jugar a las cartas, crucigramas, rompecabezas, ajedrez sudokus

Buscar vías alternativas para ir a un destino determinado

Cambiar de supermercado y así buscar los alimentos de otra forma.

Hacer listas de tareas o compras e intentarlo hacer sin mirar.

Bailar

Acudir a exposiciones, conferencias.

Ocio y tiempo libre: Es uno de los retos de la población de más edad. La experiencia vital de las personas mayores actuales ha venido marcada por el trabajo y es la generación que se encuentra con la disponibilidad de tiempo libre.

Es importante conocer los deseos y necesidades en la ocupación.

Hoy en día los centros comerciales se han convertido en entes socializadores. Caminar o practicar algún deporte conlleva al mantenimiento de redes, alta autoestima, y buen estado de salud.

Ver la televisión hoy en día nada tiene que ver con la programación de hace unas décadas.

Por otro lado fomentar el trabajo del voluntariado con el que las personas se sienten partícipes de su entorno.

Pautas

Salir con los amigos

Mantener las relaciones familiares, promover excursiones, viajes

Fomentar el voluntariado

Acudir a clases de baile

Mejora de la memoria: Las disfunciones de la memoria asociadas a la edad pueden llevar a la disminución de la sensación de control conduciendo a la falta de confianza en las propias capacidades y pensar que no se puede hacer nada. Esto conlleva a bajar el esfuerzo y el uso de estrategias de afrontamiento provocando un proceso cíclico. Muchas personas asumen que el

declive de la memoria es inevitable y que es un proceso incontrolable del proceso de envejecimiento. Se sabe que a medida que envejecemos se producen cambios en nuestra mente pero no son todas las funciones de memoria y aprendizaje las que se alteran, y que ciertos fallos no son indicativos de deterioro cognitivo. Con un poco de entrenamiento es posible minimizar esos efectos. Conocer estrategias y pequeños trucos también facilitarán el trabajo a nuestro cerebro.

Pautas

Deja de decirte que tienes mala memoria o que se te olvidan las cosas y evitar la profecía Autocumplida.

Utilizar estrategias para asociar información como comparar o contrastar, asociar con ejemplos, asociaciones ilógicas, dividir la información, agruparla, dar ritmo y rima a la información, Recordar el contexto y así por aproximación será más fácil.

Decir en voz alta lo que quieres recordar más adelante siendo consciente de tu posición y el entorno.

Fomenta respirar hondo cuando tengas que memorizar. La respiración lenta y profunda cambia de forma efectiva la forma de trabajar de tu cerebro al introducir un nuevo pulso eléctrico de ondas Theta, como ocurre naturalmente durante las fases de sueño profundo. Para introducir ondas Theta, trata de respirar con tu abdomen bajo, conscientemente, ralentiza tu ritmo de respiración. Comenzarás a sentirte más calmado, las ondas Theta comenzarán a fluir en tu cerebro, y estarás más receptivo a la nueva información.

Crear acrónimos para recordar gran variedad de cosas.

Usar esencia de romero en casa.

Estudios han revelado que mover los ojos de derecha a izquierda 30 segundos alinea las dos mitades del cerebro.

Manejo del Estrés: El estrés en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se torna particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control. Es una etapa en el que ocurren ciertos sucesos vitales que pueden provocar estrés como muerte de contemporáneos, jubilación, nido vacío, algunas pérdidas de capacidades sensoriales, el envejecimiento por sí mismo etc...La prevención y el control del estrés en la tercera edad, ha de contemplar, en primer lugar, la transmisión de un conjunto de conocimientos que les posibilite el reconocimiento de los estresores más importantes que suelen aparecer en esta etapa de la vida y sus efectos sobre la salud. Y por otro al desarrollo de diversas habilidades personales destinadas a favorecer el cambio en las estrategias con las que se abordan los problemas de estrés y trabajar en estrategias cognitivas, fisiológicas y conductuales.

Pautas:

Aprende a respirar bien, practicar técnicas de relajación.

Meditar mínimo quince minutos al día.

Disfrutar del poder de los masajes

Pasar tiempo con amigos y fomentar la comunicación

Practicar actividades que nos gustan y/o que no hacemos pintar, nadar, pasear...

No dejar de reír todos los días, y si no tienes motivos búscalos...en las redes existen chistes con y sin imágenes, cortos, videos, series...o simplemente haciéndonos cosquillas. La risa libera sustancias muy positivas, las endorfinas y entre otros:

Libera del temor y la angustia.

Contribuye a aplacar la ira.

Contribuye a un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades.

Facilita la evacuación debido al "masaje" que produce sobre las vísceras.

Aumenta el ritmo cardíaco y el pulso y, al estimular la liberación de las hormonas "endorfinas", manteniendo entre otros la elasticidad de las arterias coronarias.

Disminuye la presencia del colesterol en la sangre pues equivale a un ejercicio aeróbico.

Ayuda a reducir la glucosa en sangre.

La edad creativa: La creatividad no es exclusiva de los jóvenes, es posible fomentarla en la edad adulta, logrando cambios significativos en la actitud y actividades de los adultos con lo que se promueve el cuidado de la salud, y el mantenimiento de la funcionalidad física mental y social. De este modo se fomenta la curiosidad, la observación, la libertad, la originalidad, la imaginación.

Pautas:

Realizar actividades como pintar, crear historias, cuentos, imaginar un final distintos para una película.

Apuntarse a un curso de manualidades o buscar en internet e intentar realizarla.

Toma cualquier objeto y pensar otras funciones que podría desarrollar.

Pensar en positivo: Aprender a pensar en positivo es determinante para el bienestar emocional del ser humano. Descubrir el lado agradable bonito de la realidad que se vive cada día y evitar prestar atención a los aspectos que no podemos controlar y provocan frustración y tristeza. El pensamiento positivo es una conquista de la inteligencia emocional que muestra que la felicidad es posible en cada etapa de la vida. Valorar cada instante y detalle de la vida contrarresta cada pensamiento negativo. Aprender y reeducar los pensamientos de nuestro cerebro nos ayudará a disfrutar más de cada etapa.

Pautas

Al finalizar el día realizar un listado con tres cosas positivas del día, pueden ser logros, o cualquier momento, cosa, situación, actividad...que sea positiva. Durante tres semanas y crear hábito de esta forma el cerebro se dirige a lo positivo.

Practicar la técnica de por cada cosa positiva que venga a la mente pensar en otra positiva.

Aprender a disfrutar de los momentos sin pensar en las amenazas para ello hay técnicas psicológicas.

Aprender a fijarnos en lo que depende de nosotros. En lo que no es controlable no podemos prestar atención porque no depende de nosotros, no es útil

Apoyo social: Uno de los elementos más problemáticos dentro de la tercera edad es la soledad, la falta de apoyos que encuentran. Amigos, vecinos y familiares son elementos básicos que con su presencia y apoyo propicien el adecuado ajuste en las nuevas circunstancias según avanza la edad. Tanto el apoyo familiar como social mejoran no solo la adaptación física sino la psicológica al nuevo período del ciclo vital y a la resolución de una posible “crisis” evolutiva. Sentirse solo, a diferencia estar o vivir solo, está vinculado a un mayor riesgo de desarrollar demencia en la vejez. Son varios los factores que se sabe que están relacionados con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, como edad, condiciones médicas subyacentes, genes, deterioro cognitivo y depresión, pero se destacan también los impactos potenciales de la soledad y el aislamiento social, definido como vivir solo, no tener pareja o tener pocos amigos e interacción social.

Las interacciones sociales suponen una fuente de experiencias más en el envejecimiento activo del ser humano. El apoyo social en general ejerce un efecto beneficioso sobre la calidad de vida del sujeto, frente a situaciones crítica.

Pautas

Planifica con quien vas a estar cada semana.

No esperes a que te llamen para pasear, se proactivo y propón actividades, andar, salir, ver tiendas, ir en bici, tomar un café, charlar en el parque, ir al cine, ir a una exposición.

Apuntarse a una actividad supone conocer a otras personas, posibles amistades con las que puedes realizar actividades.

Si un día no se sale habla por teléfono siempre al final hay un tema de conversación aunque solo sea narrar el día o preguntarle a la otra persona.

Sexualidad: Hoy en día los hombres y las mujeres gozan de una vida más larga y con mejor salud y gracias a ellos muchas parejas siguen disfrutando de su intimidad y de su vida sexual de forma satisfactoria. Los temas relacionados con la sexualidad en la tercera edad todavía no se tratan de forma abierta y natural. Existe un estereotipo de que las personas mayores son asexuales, carentes de sentimientos y emociones. La función sexual puede ser muy diferente a la de una pareja joven pero no tiene que ser menos placentera. La necesidad de ser amado, deseado, querido no disminuye y con la edad hay que aprender a adaptarse y ajustar expectativas evitando cerrarse a toda expresión sexual.

Pautas

La sexualidad implica reproducción, comunicación y placer.

Fomenta la comunicación en lo relacionado con las relaciones afectivas.

Ante los cambios biológicos disfunción eréctil, disminución de la libido, trastornos de la eyaculación, dolor durante el coito, anorgasmia, acuda a su especialista y tratar estos problemas con la misma naturalidad que otros problemas de salud.

Valora la parte positiva de la sexualidad, emociones y pensamientos que conlleva.

El uso de nuevas tecnologías: Las nuevas tecnologías han revolucionado el estilo de vida de las personas y es necesario romper la brecha digital que existe entre las nuevas generaciones y las personas mayores. Es uno de los grandes retos a los que se enfrentan. Fomentar el aprendizaje y el uso de las nuevas tecnologías, informática, telecomunicaciones y redes sociales es fundamental para que los mayores se sientan pertenecientes a la sociedad y beneficiarse de lo que aporta su uso, evitando de este modo sentimientos de desfase. La informática es una herramienta que les puede servir para resolver problemas y mejorar su forma de leer, entretenerse, comunicarse, informarse y ver la vida. En definitiva la tecnología puede reducir la soledad y la separación entre edades. Amplían su conocimiento y participación. Cubren necesidades al acceder a servicios on line cada vez más frecuentes en las administraciones públicas y en el sector privado.

Pautas

Informarse para realizar cursos para aprender el uso básico de las redes sociales.

Recurrir a los hijos o nietos, generaciones que “nacen” con el uso de las nuevas tecnologías.

Reúnete con amigos y comenta las dudas y aprender con vuestra ayuda.

En definitiva obligar a nuestro cerebro a salir de la zona de confort.

